

# ACTIVITÉS PROPOSÉES AU CPN

- REMISE EN FORME EN SALLE
- PARCOURS DE SANTÉ
- SPORTS COLLECTIFS
- MARCHE
- TENNIS
- TENNIS DE TABLE
- PÉTANQUE
- NATATION
- DANSE
- RELAXATION
- GYM DOUCE



POUR PARTICIPER À CES ACTIVITÉS, J'EN AI PARLÉ À MON MÉDECIN. IL M'A DONNÉ SON ACCORD.



ET DEPUIS, JE ME SENS MIEUX DANS MA TÊTE ET DANS MON CORPS !

# BOUGER

## POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



LE COMITÉ DE PILOTAGE  
SÉCURITÉ DES SOINS ET VIGILANCES  
FÉVRIER 2012

30 MINUTES  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
AU MOINS 5 JOURS PAR SEMAINE ?  
... MAIS POURQUOI ?



MA TENSION,  
MON DIABÈTE ET MON  
CHOLESTÉROL ONT  
VRAIMENT BAISSÉ !  
EN PLUS, JE RESTE  
AUTONOME.



JE SUIS  
MOINS  
ESSOUFFLÉE.

J'AI PLUS  
D'ÉNERGIE ET JE NE  
PRENDS PLUS DE  
POIDS.

JE DORS  
BEAUCOUP MIEUX  
CAR JE SUIS  
DÉTENDUE.



# FICHE CONSEIL

18





JE N'AI JAMAIS ÉTÉ SPORTIF...

TU N'ES PAS OBLIGÉ DE FAIRE 30 MINUTES D'AFFILÉE.



PAR EXEMPLE 2 FOIS 15 MINUTES DANS LA JOURNÉE

ET COMMENCE PAR UNE ACTIVITÉ QUI TE PLAÎT !



OUI MAIS MOI, JE N'AI PAS LE TEMPS

NOUS NON PLUS !



ET SI ON COMMENÇAIT PAR DIMINUER LA TÉLÉ ET L'ORDINATEUR ?



LE MÉNAGE AUSSI C'EST DU SPORT !



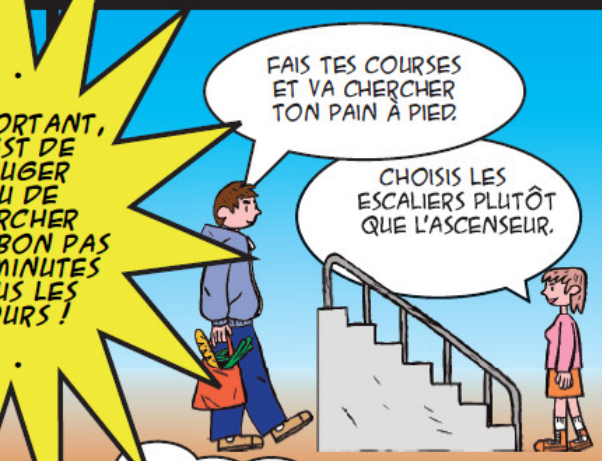
TU PEUX DESCENDRE DU BUS 1 OU 2 ARRÊTS AVANT L'ARRIVÉE...

PROMENER SON CHIEN TOUS LES JOURS ÇA COMPTE AUSSI.



JE ME PROMÈNE DÉJÀ...

L'IMPORTANT, C'EST DE BOUGER OU DE MARCHER D'UN BON PAS 30 MINUTES TOUS LES JOURS !

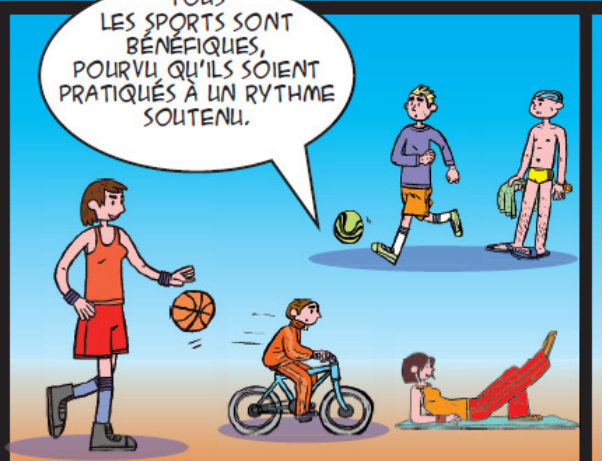


FAIS TES COURSES ET VA CHERCHER TON PAIN À PIED.

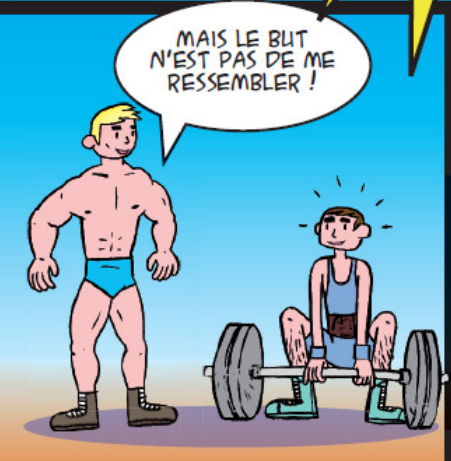
CHOISIS LES ESCALIERS PLUTÔT QUE L'ASCENSEUR.



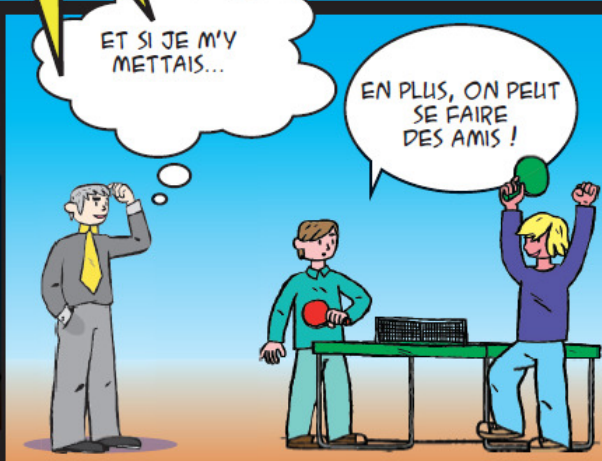
JARDINER C'EST AUSSI BOUGER !



TOUS LES SPORTS SONT BÉNÉFIQUES, POURVU QU'ILS SOIENT PRATIQUÉS À UN RYTHME SOUTENU.



MAIS LE BUT N'EST PAS DE ME RESSEMBLER !



ET SI JE M'Y METTAIS...

EN PLUS, ON PEUT SE FAIRE DES AMIS !